

Verpflegungsplan / Meal plan 2025

Verteilerliste

Posten	Finish	EUT 102	EUT 53	ET 23	ET 16	Next Post	Durchlaufzeit	Stilles Wasser / Still water	Isotonisches Getränk Kalt Lemon <i>Isotonic Drink Lemon Cold</i>	Coca Cola à 1.5 liter	Bouillon	Kaffee / Schwarztee <i>Coffee / Tea</i>	Bananen / Bananas	Orangen / Oranges	Äpfel / Apples	Dörrfrüchte / Dried fruit	Energy Bars	Liquid Gels	Halbweissbrot / Half white bread	Birnenbrot / Pear bread	Käse / Cheese	Salzcracker / Salt cracker	Salznüssli / Salt nuts	Trockenfleisch / Dried meat	Kuchen und Kekse/Cake and Cookies	Schokolade / chocolate	Capuns	Kartoffeln / Potatoes	Pasta mit Tomatensauce <i>Pasta with tomato sauce</i>	Plain in Pinia	Gerstensuppe / Barley soup	Erdiner Alkoholfrei <i>Non-alcoholic Erdinger beer</i>
Samedan / Arena	102	x				15	23:00																									
Celerina	87	x				10	00:30-01:30																									
Punt Muragl	77	x				6	01:30-04:00																									
Muottas Muragl	71	x				10	02:15-05:15																									
Gravatscha	61	x				9	03:20-07:45																									
La Punt	53	x				15	04:50-10:00																									
Zuoz Start EUT 53	53		x			15	8:00																									
Zuoz	38	x	x			7	06:30-14:00																									
Es-cha	31	x	x			14	07:50-16:00																									
La Punt Start ET23	23			x		5	11:00																									
Bever	17	x	x	x		5	09:30-19:00																									
Samedan Start ET16	16				x	4	13:00																									
Alp Muntatsch	12	x	x	x	x	12	10:20-21:00																									
Samedan / Ziel	0	x	x	x	x		11:30-24:00																									

Verpflegungsposten: Es werden keine Trinkbecher zur Verfügung gestellt. Der Athlet*in hat seinen eigenen Becher/Flasche im Laufgepäck

Aid stations: No drinking cups will be provided. The athlete has his/her own cup/bottle in the running pack

